

Všeobecné odporúčania osobnej hygieny na ochranu pred infekciou

Vzhľadom na aktuálne šírenie chrípkového vírusu a koronavírusu odporúčame nasledujúce pravidlá osobnej ochrany:

1. Dôkladné umývanie rúk a starostlivosť o ne

Ruky niekoľkokrát denne 20 až 30 sekúnd umývajte mydlom, aj v priestoroch medzi prstami. Pokožku rúk pravidelne ošetrujte ochranným krémom.

2. Nedotýkajte sa rukami tváre

Snažte sa vyhýbať dotykom rúk v oblasti úst, nosa alebo očí, infekcia sa z rúk cez sliznice môže dostať do tela.

3. Dodržiavajte hygienické pravidlá pri kašli a kýchaní

Pri kašli a kýchaní sa nezdržiavajte v blízkosti iných osôb. Používajte jednorazové hygienické vreckovky alebo kašlite a kýčajte do ohnutého lakťa, v žiadnom prípade si ústa nezakrývajte rukou. Vreckovku po každom použití zahodte do koša.

4. Všímajte si prvé príznaky

Spozornite, ak u seba pocítite teplotu, celkovú malátnosť, kašeľ a bolesti končatín. Ak sa necítite dobre, dohodnite sa telefonicky s vaším všeobecným lekárom/s vašou všeobecnou lekárkou na termíne, v rámci ktorého prebehne diagnostika, aby ste zamedzili riziku nákazy v čakárni ordinácie.

5. Chráňte svoje okolie

Ak pociťujete príznaky ochorenia, snažte sa dodržiavať ochrannú vzdialenosť v rozsahu aspoň 1,5 metra. Pri kašli alebo kýchaní sa v ideálnom prípade otočte, aby ste neohrozili svoje okolie. V prípade ochorenia sa vyhýbajte telesnému kontaktu, napríklad podávaniu rúk, objatiam, bozkávaniu a pod. Ak vás ošetrujú doma, zdržiavajte v rámci možnosti v oddelenej miestnosti. V obytných priestoroch dodržiavajte všeobecné hygienické zásady, predovšetkým v kuchyni a kúpeľni. Jednoznačné odporúčanie aj pri smrkaní: vždy používajte jednorazovú hygienickú vreckovku, ktorú používajte iba raz a okamžite ju zahodte, napr. do igelitového vrečka v blízkosti postele. V prípade možnosti si po smrkaní zakaždým umyte ruky, aby ste tak zabránili prenosu infekcie na iné osoby.

6. Uzatvorené priestory pravidelne vetrajte

V uzatvorených priestoroch vetrajte tri- až štyrikrát denne, zakaždým asi 10 minút. Znížite tým počet vírusov vo vzduchu a zabránite vysušeniu slizníc ústnej dutiny a nosa.

7. Dodržiavajte odstup, vyhýbajte sa podujatiam s vyšším počtom ľudí

Vírusy sa šíria predovšetkým tam, kde sa mnoho ľudí dostane do blízkeho kontaktu. Nákaze sa preto môžete vyhnúť aj tým, že budete dodržiavať dostatočnú vzdialenosť od iných osôb.

8. Informujte sa o hygienických maskách (rúškach, respirátoroch)

Hygienická maska s viacvrstvovou filtračnou plochou, chrániaca bradu, ústa a nos (ochrana úst a nosa, napr. z lekárne), zabraňuje v prvom rade vydychovanie choroboplodných zárodkov používateľom masky do okolitého prostredia. V obmedzenej miere slúži však aj na ochranu pred vdychovaním väčších kvapôčok alebo aerosólov.